



GROUPE PRO
Date : Le 30/07/2012 16H30
Lieu : Penhelen
N : joueurs x 2 Gardiens

Objectifs :
PPG : 8'
Technique : 8'
Toro : 8'
Jeu de conservation : 8'
Jeu vertical : 18'
Etirements : 8'

N°30 Créé par Landry CHAUVIN et Hervé GUEGAN et publié par Exercices foot/eps 29

1) Echauffement

a) Mise en route : 8'

- Mobilisation généralisée (haut+bas)

b) Technique 8'

1 ballon pour 4 joueurs

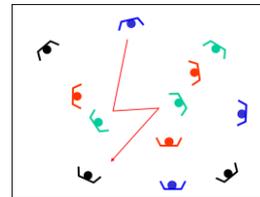
- Passes courtes 1'
- Jonglages 1'
- Passe courte (contrôle orienté) + conduite 2'
- Passe courte + conduite (s'éviter) 2'



c) Toro 8'

2 chantiers

9X3



2) Jeu de conservation/ Technique

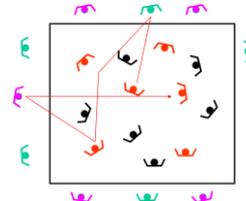
8'

Jeu de conservation 8'

6X6+6X6 appuis (2 couleurs associées)

1 T

2X4'



3) Jeu vertical

18'

6X6 (organisation 4.2)

On marque depuis la moitié OFF

2 chantiers

3X6'

